



Homo Vegetus

El presente documento ha sido aprobado por su autor/propietario para ser distribuido por
Homo Vegetus, <http://www.homovegetus.cl>

EUROPEAN VEGETARIAN UNION

Dieta y Cáncer **Resumen del informe del Fondo Internacional para la Investigación del Cáncer**

[de EVU News, Num. 4 /1997](#) -- [Deutsch](#) -- [English](#)

El primer informe global sobre dieta y cáncer, publicado en septiembre de 1997 por el Fondo Internacional para la Investigación del Cáncer junto con el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer, es un documento altamente impresionante. *Alimentos, Nutrición y Prevención del Cáncer: Una Perspectiva Global* es un informe de 650 páginas elaborado por un equipo internacional de 15 científicos de 9 países, apoyados por más de 100 críticos, que evaluaron más de 4.000 estudios sobre la dieta y el cáncer.



Paul y Galina Appleby

El informe estima que un cambio en la dieta puede reducir la incidencia global de cáncer entre un 30 y un 40 por ciento, lo que equivale a entre tres y cuatro millones de casos anuales en todo el mundo. Junto con el abandono del tabaco implica que entre el 60 y el 70 por ciento de los cánceres son evitables.

La mayor parte del informe consiste en una evaluación de los vínculos entre una amplia gama de alimentos y bebidas, nutrientes, métodos de transformación y conservación alimentaria, tamaño corporal y nivel de actividad física, y cada uno de los dieciocho cánceres comunes. Para los factores estudiados que aumentan o disminuyen el riesgo de un cáncer dado, la intensidad de la asociación se clasificó como "convinciente", "probable" o "posible". En general, los alimentos vegetales reducen el riesgo de cáncer. Por ejemplo, las verduras reducen el riesgo de cáncer de boca y faringe, esófago, pulmón, estómago, colon y recto (convinciente), laringe, páncreas, mama y vejiga (probable), hígado, ovario, endometrio, cuello del útero, próstata, tiroides y riñón (posible). De manera similar, las frutas reducen el riesgo de cáncer de boca y faringe, esófago, pulmón y estómago (convinciente), laringe, páncreas, mama y vejiga (probable), ovario, endometrio, cuello del útero y tiroides (posible). Por contraste, el alcohol, la carne, las dietas grasas y la obesidad incrementan el riesgo de diversos cánceres. La carne, por ejemplo, probablemente incrementa el riesgo de cáncer colorectal, y posiblemente incrementa el riesgo de los de páncreas, mama, próstata y riñón.

Los estudios realizados sobre vegetarianos muestran que tienen una menor incidencia de cáncer en general y de varios tipos específicos, tras tomar en consideración los efectos de otros factores del estilo de vida tales como el fumar y la cantidad de ejercicio. Estos beneficios se deben no sólo a la exclusión de la carne, sino también a la inclusión de una mayor cantidad y variedad de alimentos vegetales que contienen una amplia gama de sustancias que previenen el cáncer.

El equipo hace un total de catorce recomendaciones dietéticas dirigidas tanto a las autoridades como a los consumidores. Por ejemplo, a los consumidores se recomienda:

- Elegir dietas basadas predominantemente en vegetales, ricas en diversidad de verduras y frutas, legumbres y alimentos almidonados mínimamente refinados (Rec. 1)

- Mantener un peso corporal razonable (el índice de masa corporal, una

medida de peso relativo calculada dividiendo tu peso en kilos por el cuadrado de tu altura en metros, debería estar entre 18.5 y 25 kg/m²) (Rec. 2)

-- Hacer una hora al día de caminar rápido o un ejercicio similar, y también ejercitarse vigorosamente durante al menos una hora a la semana si la actividad laboral es baja o moderada (Rec. 3)

-- Comer diariamente 400-800 gramos (15-30 onzas) o cinco o más raciones de verduras y frutas variadas, durante todo el año (Rec. 4)

-- Comer diariamente 600-800 gramos (20-30 onzas) o más de siete raciones de cereales (granos), legumbres, raíces y tubérculos. Elegir alimento mínimamente procesados. Limitar el consumo de azúcar refinado (Rec. 5)

-- Limitar las bebidas alcohólicas, si no del todo, a menos de dos bebidas al día para los varones y una para las mujeres (Rec. 6)

-- Limitar el consumo de carne roja, si no del todo, a menos de 80 gramos (3 onzas) por día (Rec. 7)

-- Limitar el consumo de alimentos grasos, especialmente aquellos de origen animal (Rec. 8)

-- Limitar el consumo de alimentos salados y el uso de la sal en la cocina y en la mesa (Rec. 9)

Otras recomendaciones se refieren al almacenamiento y conservación de la comida (Rec. 10 & 11), la supervisión y aplicación de límites fiables para los aditivos alimentarios, residuos de pesticidas y otros contaminantes químicos en los alimentos (Rec. 12), el evitar los alimentos carbonizados (Rec. 13), y el uso de suplementos dietéticos que se opina que son “probablemente innecesarios, y posiblemente inútiles, para reducir el riesgo de cáncer” (Rec. 14). También se recomienda a los consumidores no fumar ni mascar tabaco.

El informe no es un manifiesto vegetariano, pero claramente identifica una dieta basada en alimentos vegetales como la mejor para la prevención del cáncer. Una dieta vegetariana o vegana baja en grasas, junto con el ejercicio físico, el mantenimiento de un peso corporal razonable y el evitar el tabaco, representan un estilo de vida perfectamente en línea con las recomendaciones de esta histórica publicación.

*Paul Appleby, Oxford Vegetarians, c/o 57 Sharland Close, Grove, Wantage
OX12 OAF, UK (Reino Unido),
Tel: +44 1865 450793, email: oxveg@ivu.org*

Se puede pedir una copia de 'Alimentos, Nutrición y Prevención del Cáncer:
Una Perspectiva Global' al precio especial de 35 dólares (gastos de envío
incluidos) a: American Institute for Cancer Research, 1759 RStreet NW, Po
Box 97167, Washington DC 20090-7167, USA (Estados Unidos)

Traducido por David Román - veganía@ivu.org